

第6章 ライフステージにあわせた健康づくり・食育





基本的な生活習慣を身につけ、
健やかなところとからだを育もう！



重点取組

◆ライフステージの特徴

妊娠期は、出産を控え母体の変化が著しい時期であるほか、親の生活習慣が胎児や乳幼児の成長発達に大きく影響する時期です。

乳幼児期は、生理的機能が次第に自立する時期であるほか、人格や習慣を形成するのに重要な時期であり、健康なところと身体をつくるうえで大切な時期となります。

また、乳幼児期の健康づくりは、両親や家庭の影響が大きいため、妊娠期から子育てに至るまで、乳幼児やその家庭に対する切れ目のない支援が必要です。そして、情緒豊かな人間形成のために、様々な人とふれあえる機会をつくるのが大切です。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康診査を受診します ◆かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちます
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◆外遊びや散歩などで楽しく身体を動かします ◆家族で協力して子育てをし、保護者同士の交流を持つなど、楽しく子育てをします
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆仲間をつくり、子育てを楽しみます ◆子育ての悩みや不安は一人で抱え込まず、早めに相談します
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこを吸いません ◆子供をたばこの煙から守ります
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ◆お酒を飲みません
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆食後の歯みがきの習慣を身につけ、むし歯予防に取り組みます ◆妊娠時には、妊婦歯科検診を受診します
栄養・食生活（食育）	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝・早起き・朝ごはんを実践します ◆家族や周りの人と会話しながら、一緒に食事をすることを楽しみ、食事のマナーを身につけます ◆地元産の農産物や旬の食材を使った食生活を心がけます

2 学童・思春期(6~19歳)



望ましい生活習慣を身につけ、
健やかなところとからだを育もう！



重点取組

◆ライフステージの特徴

学童期は身体の発達が盛んな時期であるとともに、精神的に大きく成長する時期であり、学校教育や地域との関わりが生活に大きな影響を与え、人格形成にも大切な時期です。望ましい生活習慣を確立し、健康な身体の基礎をつくるのが大切です。

思春期は心身ともに子供から大人へ移行する多感な時期で、広い地域社会における望ましい生活習慣の確立が必要であり、家庭・学校・地域の連携が重要となります。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> ◆規則正しい生活習慣を身につけます ◆自分の身体について正しい知識を身につけます ◆思春期のところと身体について学びます
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動や遊びを通して、元気に楽しく身体を動かします ◆健康づくりや体力づくりの基礎を身につけ、積極的に運動します
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな人との交流を大切にし、豊かな体験や活動をします ◆困ったときは一人で悩まず、誰かに相談します
たばこ アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこ・アルコールが心身に及ぼす影響について正しい知識を習得します ◆喫煙・飲酒はしません、勧められても断ります
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい歯みがきの方法を身につけ実践します ◆フッ化物（歯みがき剤、洗口液、塗布）を上手に活用します
栄養・食生活 （食育）	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝・早起き・朝ごはんを実践します ◆食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力や調理する力を身につけます ◆家族や周りの人と会話しながら、一緒に食事をするを楽しみ、食事のマナーを身につけます ◆地元の食材や郷土料理について積極的に学びます ◆食べ残しを減らします

3 青年・壮年期 (20～39 歳)



ライフスタイルの変化に応じた 健康づくり・食育を実践しよう！



重点取組

◆ライフステージの特徴

青年期は生殖機能が完成し、子供から大人へ移行する時期です。学生生活や単身生活で、生活習慣に問題がある場合も多く、壮年期以降の生活習慣の出発点として重要な時期です。

壮年期は就職、結婚、出産等により生活スタイルが大きく変化する時期です。生活習慣の乱れによる生活習慣病やストレス等によるうつ病の発症が増加し始めるのもこの時期です。自分の身体や健康に関心をもつことが重要です。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none">◆健（検）診を受診して、自分の身体の状態や変化を確認し、生活習慣を見直します◆自覚症状や異変等に気づいた際には、医療機関を受診します◆がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">◆今より 10 分多く体を動かします◆定期的に運動をします
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none">◆忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保します◆自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します◆ストレスや悩みを一人で抱え込まず、早めに相談します
たばこ	<ul style="list-style-type: none">◆家庭や職場等において、受動喫煙の防止に取り組みます◆禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みます
アルコール	<ul style="list-style-type: none">◆飲酒が体に及ぼす影響について正しい知識を身につけます◆飲酒時には、節度ある適度な飲酒に努めます
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none">◆歯周病予防に関する正しい知識をもちます◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受診します
栄養・食生活（食育）	<ul style="list-style-type: none">◆朝食を毎日食べ、規則正しい食生活を実践します◆バランスの良い食事を取り、積極的に野菜を食べます◆家族や友人等との食事を楽しみます◆無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します

4 中年期(40~64歳)



からだの変化に気づき、 こころとからだの健康を保とう！



重点取組

◆ライフステージの特徴

中年期は社会的な責任が大きくなり、その責任から、様々なストレスを感じやすい時期であり、健康状態の管理や生活習慣病の予防が求められます。

また、中年期は高齢期への準備期であり、身体機能が徐々に低下していく時期です。脳卒中や骨折・転倒による身体障害のリスクも高くなってきます。高齢期における疾病や生活の質を視野に入れ、自分の健康を考える必要があります。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期的に健（検）診を受診して、自分の身体の状態や変化を確認し、生活習慣を見直します ◆自覚症状や異変等に気づいた際には、医療機関を受診します ◆がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◆今より10分多く体を動かします ◆自分の体力や健康状態に応じて、定期的に運動をします
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保します ◆自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します ◆ストレスや悩みを一人で抱え込まず、早めに相談します
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ◆家庭や職場等において、受動喫煙の防止に取り組みます ◆禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みます
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲酒が体に及ぼす影響について理解し、飲酒時には節度ある適度な飲酒に努めます
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆歯周病予防を意識した正しい対処法を理解し、実践します ◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受診します
栄養・食生活（食育）	<ul style="list-style-type: none"> ◆適正体重を知り、1日3食、栄養バランスの良い食事をとります ◆家族や友人等との食事を楽しみます ◆無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します

5 高齢期(65歳以上)



地域や仲間とつながりながら、
生きがいを持って健やかに過ごそう！



重点取組

◆ライフステージの特徴

身体的に老化が進み、健康問題が大きくなる時期です。寝たきりなどの介護を必要とするケースも現れるほか、歯の喪失による咀嚼の機能障害など、生活の質に関わる症状があらわれることもあります。

地域や保健・医療・福祉の専門家による支援や、高齢者の特性を捉え、高齢者の虚弱（フレイル）の進行を予防する取組へと転換することが必要となります。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none">◆定期的に健（検）診を受診して、自分の身体の状態や変化を確認し、健康管理を心がけます◆自覚症状や異変等に気づいた際には、医療機関を受診します◆お薬手帳を活用し、薬を適切に管理・服用します
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">◆自分の体力や健康状態に応じて、定期的に運動をします◆趣味や生きがいをもち、積極的に社会参加します
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none">◆地域の人や家族とのつながりを大切にします◆質の良い睡眠を心がけ、ストレスや悩みは一人で抱え込まずに早めに相談します
たばこ	<ul style="list-style-type: none">◆家庭等において、受動喫煙の防止に取り組みます◆禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みます
アルコール	<ul style="list-style-type: none">◆飲酒が体に及ぼす影響について理解し、飲酒時には節度ある適度な飲酒に努めます
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none">◆噛む、飲み込む機能を保つために、よく話し、よく笑い、口と喉の筋力をきたえます◆定期的に受診し、自分の歯や義歯の手入れをきちんと行います
栄養・食生活（食育）	<ul style="list-style-type: none">◆低栄養に気をつけて、1日3食、バランスの良い食事をとります◆家族や友人、地域との交流を深め、みんなで食事を楽しみます◆地元産の農産物や旬の食材を使った食生活を心がけます◆行事食等の伝統的な食文化を地域の子供や若い世代に伝えます◆無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します